

Febbraio

RICETTA
DEL MESE!



Cannoli di mais con spinaci, caprino e noci

Stai cercando l'idea giusta per un primo piatto con le verdure che piaccia anche ai tuoi bambini? L'hai trovata! Grazie alla farina di mais e alla farcitura ricca di spinaci freschi di stagione, caprino e noci, questi gustosi cannoli ti stupiranno per la loro leggerezza e bontà. Un vero pieno di energia senza l'"effetto pennichella" da fine pasto!

Ingredienti per 4 persone: 200 G DI FORMAGGIO CAPRINO MORBIDO, 130 G DI FARINA DI MAIS, 4 MANCIATE DI SPINACI FRESCHI, 3 CUCCHIAI DI NOCI SGUSCIATE, 2 UOVA FRESCHE MEDIE, 1 BICCHIERE DI LATTE FRESCO PARZIALMENTE SCREMATO, UN PIZZICO DI SALE.

Procedimento:

- MESCOLA LA FARINA DI MAIS, LE UOVA, IL LATTE E UN PIZZICO DI SALE OTTENENDO COSÌ UN COMPOSTO SEMILIQUIDO: LASCIALO RIPOSARE IN FRIGORIFERO PER CIRCA UN'ORA. TRASCORSA UN'ORA, PRENDI IL COMPOSTO PER I CANNOLI E MESCOLA BENE.
- SCALDA UNA PADELLA ANTIADERENTE E VERSA UN MESTOLO DI COMPOSTO DISTRIBUENDOLO SU TUTTA LA SUPERFICIE: DOPO QUALCHE MINUTO GIRA LA CREPPELLA E CUOCILA DALL'ALTRO LATO. CONTINUA FINO A TERMINARE IL COMPOSTO.
- PULISCI E LAVA GLI SPINACI, POI SALTALI VELOCEMENTE IN PADELLA CON UN FILO D'OLIO, SALE E PEPE. PREPARA IL RIPIENO MESCOLANDO GLI SPINACI CON IL CAPRINO E LE NOCI TRITATE.
- METTI DUE CUCCHIAI DI RIPIENO AL CENTRO DI OGNI CREPPELLA E ARROTOLALA.



per una vita più buona, più sana!

VERDURA & FRUTTA
DEL MESE



ARANCIA



BROCCOLO



CARCIOFO



CAROTA



CAVOLFIORE



CAVOLO VERZA



FINOCCHIO



KIWI



LIMONE



MANDARINO



MELA



PERA



SEDANO



SPINACIO